

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Муаяд Маклоуф

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Днепропетровск,
Украина, sportgamednepr@rambler.ru

Введение. Современные тенденции развития волейбола характеризуются универсализацией игроков, динамичностью игры, высокой скоростью перемещения, большим объемом прыжков, что требует от спортсменов гибкости, скоростно-силовой подготовленности, высокой координации и прыжковой выносливости [1,4]. В связи с этим высокие требования предъявляются к спортивной подготовке на ранних этапах, когда происходит освоение основ техники в волейболе и необходима разносторонняя физическая подготовка.

Анализ современной литературы по спортивной подготовке юных волейболистов позволил выявить ряд проблем, а именно: низкий уровень двигательно-координационных способностей новичков (Т.В.Глебо, 2008); проблема ранней специализации (Р.Я. Приходовский, 2004); ориентирование учебно-тренировочного процесса на формальный результат на соревнованиях в ущерб комплексной подготовке юных волейболистов (М.А.Годик, 2003; В.Н.Платонов, 2004).

Таким образом, поиск новых методических разработок является высоко актуальным на современном этапе развития теории спортивной подготовки юных спортсменов.

На сегодняшний день в волейболе применяются различные средства и методы повышения спортивной подготовки юных волейболистов. Многие из них сводятся к необходимости улучшения скоростно-силовой (2,7,8) или двигательно-координационной подготовленности (3, 7). Одним из возможных путей решения проблем, возникающих при подготовке юных волейболистов, может быть сопряженное совершенствование двигательно-координационных и скоростно-силовых способностей. Сейчас нельзя искать общие стандарты техники, средства и методы технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа тренера над индивидуальными особенностями игроков. Следовательно, главной

задачей процесса обучения техники игры является совершенствование структуры двигательных действий, их динамики и ритма с учетом индивидуальных особенностей юных спортсменов [1,6].

На различных этапах технической подготовки волейболистов имеются свои особенности, которые необходимо учитывать. Развитие физических качеств, следует отличать от процесса их совершенствования. Из этого вытекает, что основным принципом совершенствования физических качеств является оптимальное согласование спортивно-педагогических методов с естественным ходом развития [4,7]. Несмотря на то, что физическим качествам отводится центральное место в спортивной ориентации и специализации, необходимо остерегаться одностороннего подхода.

Таким образом, в зависимости от уровня спортивно-технической подготовленности спортсмена следует строить учебно-тренировочную работу с учетом одного либо нескольких направлений в совершенствовании техники.

Главной особенностью в процессе овладения технико-тактическим мастерством на начальном этапе подготовки спортсменов является формирование системы двигательных умений и навыков, а также развитие двигательных качеств, необходимых для их выполнения. В связи с этим, проблема разработки эффективных средств и методов повышения физической и технической подготовленности юных волейболистов весьма актуальна.

Цель нашего исследования: совершенствование учебно-тренировочного процесса, направленного на повышение уровня физической и технической подготовленности юных волейболистов на этапе начальной подготовки.

Методика и объект исследования. Исследование проводилось на базе СДЮСШОР № 1 г. Днепропетровска в течение с октября 2012 года по март 2013 года. В начале учебного года было набрано и сформировано две группы начальной подготовки в СДЮСШОР мальчиков 10-12 лет, отделение волейбол.

В процессе педагогического эксперимента для наблюдений за детьми, а так же прогнозирования их роста мы разработали систему контрольных испытаний, которая состояла из следующих заданий:

- бег 30 м с низкого старта;
- челночный бег 5х6 м;
- вертикальный прыжок вверх;
- прыжок в длину с места;
- метание набивного мяча весом 1кг из-за головы двумя руками сидя, стоя и в прыжке.

С помощью специально подобранных (А.В.Беляев, 2000; Б.В. Костюков, 2005) тестов мы оценивали уровень владения основными техническими приемами волейбола:

- передачи волейбольного мяча сверху двумя руками в стену, расстояние 2м за 30 с;
- передачи мяча сверху двумя руками над собой за 30 с;
- передачи мяча снизу двумя руками над собой за 30 с;
- метание теннисного мяча на точность на переднюю и заднюю линии (по 10 метаний).

Основное содержание исследовательской деятельности на начальном этапе подготовки заключалось в разработке методических подходов в обучении, используемых методах и средствах, перспективных направлениях обучения и развития физических способностей юных волейболистов:

- 1) поиск наиболее эффективных средств и методов обучения техники игры сопряженных с развитием физических качеств;
- 2) объединение упражнений в специальные комплексы и адаптация их к специфике волейбола;
- 3) подбор технических средств;
- 4) разработку методических особенностей выполнения специальных комплексов упражнений;
- 5) апробацию подобранных комплексов в ходе естественного наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий по волейболу.

Для сравнительного анализа различий между средними арифметическими показателями до и после эксперимента в экспериментальной и контрольной группах использован параметрический t-критерий Стьюдента для непарных данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Экспериментальная группа (далее ЭГ) мальчики 10-12 лет СДЮСШОР № 1 в количестве 18 человек тренировалась по разработанной нами методике на основе специальных упражнений направленных на обучение элементов техники игры и развития физических качеств.

Контрольная группа (далее КГ) мальчики 10-12 лет СДЮСШОР № 1 в количестве 22 человека тренировалась по традиционной программе спортивной школы. По этой программе для группы начальной подготовки 60% общего времени выделяется на технико-тактическую и интегральную подготовку, 40% - на физическую подготовку.

Результаты тестирования физической подготовленности юных волейболистов представлены в таблице 1.

Как свидетельствуют результаты исследования, улучшены исследуемые параметров во всех группах, но с более выраженными изменениями в экспериментальной группе. Так, время преодоления дистанции 30 м в экспериментальной группе по сравнению с исходными показателями было улучшено на 5,20 % ($p < 0,05$), в контрольной – на 3,39 %.

Установленная определенная закономерность в формировании двигательной функции юных волейболистов 10-12 лет, что явилось следствием целенаправленной работы по развитию скоростных и силовых качеств, а так же применением интенсивной технологии совершенствования скоростно-силовых способностей у юных волейболистов. К таковым следует отнести в первую очередь сдвиги в прыжках вверх и в длину с места. Они составляют в экспериментальной группе, соответственно, 8,42 % и 7,51 %, отмеченных достоверной разницей ($p < 0,05$), что явилось следствием целенаправленной работы по развитию скоростных и силовых качеств, а так же применением интенсивной технологии совершенствования скоростно-силовых способностей у юных волейболистов.

В ходе проведенного исследования у юных волейболистов ЭГ был выявлен достоверный прирост ($p < 0,05$) динамики результатов теста «челночный бег 5х6 м», где прирост составил 4,87 %, а в контрольной – 1,14 %. Результаты динамики этого теста свидетельствует о повышении таких двигательных качеств, как скоростная и общая выносливость.

Таблица 1

Результаты тестирования физической подготовленности мальчиков
10-12 лет экспериментальной и контрольной групп

Исследуемые характеристики	Исследуемые факторы						
	Бег 30 м. (20 м.), с	Прыжок в вверх с места, см	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 5 х 6 м, с	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, м		
					сидя	стоя	в прыжке
ЭГ (n=18) до эксперимента							
S	5,0	27,07	142,5	12,10	3,18	5,64	5,23
±m	0,25	3,24	11,78	0,76	0,58	0,99	0,93
после эксперимента							
S	4,74	29,35	153,21	11,51	4,23	6,81	6,02
±m	0,27	2,88	8,67	0,55	0,33	0,91	0,72
%	5,20	8,42	7,51	4,87	33,01	20,74	15,10
p	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
КГ (n=22) до эксперимента							
S	4,71	27,95	152,95	11,31	4,03	6,47	6,3
±m	0,26	2,95	13,49	0,83	0,86	1,36	1,48
после эксперимента							
S	4,55	28,59	156,18	11,18	4,29	6,65	6,46
±m	0,21	2,91	10,14	0,75	0,80	1,25	1,44
%	3,39	2,28	2,11	1,14	6,45	2,78	2,53
p	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Как свидетельствуют результаты таблицы 1, наибольший прирост за время педагогического эксперимента у данной категории мальчиков выявлен по двигательным тестам «метание набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы сидя, стоя и в прыжке» - они составили, соответственно, 33,01 %, 20,74 %, и 15,10 % ($p < 0,05$). Это свидетельствует о том, что за указанный период у юных волейболистов в наибольшей степени развивается взрывная сила соответствующих биозвеньев и двигательный метательный навык. Полученные данные говорят о том, что метания

набивного мяча, выполняемые из исходного положения сидя, стоя и в прыжке постоянно растут и подтверждается предположение о значительном влиянии повышения весоростовых изменений спортсменов одного возраста на улучшение показателей.

Результаты тестирования технической подготовленности во время педагогического эксперимента (таблица 2) свидетельствуют о том, что в ЭГ наибольшими показателями прироста характеризуются показатели сложно технических приемов с мячом: метание теннисного мяча на переднюю и заднюю линии и составили – 61,72 % и 69,97 %, соответственно.

Таблица 2

Результаты тестирования технической подготовленности мальчиков
10-12 лет экспериментальной и контрольной групп

Исследуемые характеристики	Исследуемые факторы				
	Передачи мяча двумя руками сверху у стенку за 30 с, (к-во раз)	Передачи мяча двумя руками над собой за 30 с. на высоту 1 м (к-во раз)	Передачи мяча двумя руками снизу над собой за 30 с на высоту 1 м (к-во раз)	Метание теннисного мяча на переднюю линию (10метаний), (к-во раз)	Метание теннисного мяча на заднюю линию (10метаний), (к-во раз)
ЭГ (n=18) до эксперимента					
S	20,35	18,85	18,07	3,71	3,53
±m	4,97	6,53	7,37	1,61	1,42
после эксперимента					
S	26,14	23,50	22,92	6,0	6,0
±m	2,80	3,78	4,90	0,85	0,57
%	28,45	24,66	26,84	61,72	69,97
p	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
КГ (n=22) до эксперимента					
S	26,09	23,04	22,40	2,13	3,04
±m	6,57	3,69	4,21	1,16	1,06
после эксперимента					
S	27,1	24,36	23,95	3,31	3,77
±m	5,09	3,09	3,31	0,85	0,72
%	3,87	5,72	6,91	55,39	24,01
p	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Сравнивая показатели между исследуемыми группами в тестах «передачи мяча двумя руками сверху у стенку за 30 с», «передачи мяча двумя руками над собой за 30 с на высоту 1 м» и «передачи мяча двумя руками снизу над собой за 30 с на высоту 1 м» мы выявили, что у юных волейболистов экспериментальной группы разница между показателями достоверно увеличилась (<0,05) по отношению к КГ, и составила, соответственно, на 24,58 %, 18,94 % и 19,93 % на пользу экспериментальной группы.

В экспериментальной группе по выполнению технических приемов юные волейболисты были гораздо ближе к правильному овладению техникой, чем в контрольной группе. У них наблюдаются более согласованные движения при попытке выполнить технический прием.

Таким образом, результаты выполненного исследования подтверждают тенденцию улучшения уровня подготовленности юных волейболистов экспериментальной группы.

Выводы. Можно констатировать, что анализ научно-методической литературы и данные проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что в тренировке юных волейболистов целесообразно применять комплексы упражнений различной направленности и сложности, как при обучении техники игры, так и при развитии физических качеств, учебно-тренировочные занятия проходили на более высоком уровне.

Сравнительный анализ динамики физической и технической подготовленности установил, что в испытуемых экспериментальной группы наблюдается статистически достоверный прирост исследуемых показателей.

Используемая методика является весьма эффективной и должна найти свое применение в практической деятельности юных волейболистов на этапе начальной подготовки.

Литература:

1. Волейбол / под ред. А.В. Беляева, М.В.Савина. – М.: Физкультура, образование и наука. 2000. – 368 с.
2. Глебко Т. В. Методика технической подготовки юных волейболисток на основе развития функциональных возможностей сенсорных систем :автореф. дис. кан. пед. наук : 13.00.04 / Т. В. Глебко. — Челябинск, 2008. -22 с.
3. Годик М.А. Содержание и организация комплексного контроля в волейболе / М.А.Годик, А.Р.Айрапетянц. - М.: , 2003. -133 с.
- 4.Клещев Ю. Н. Волейбол (школа тренера) / Ю.Н. Клещев. М., 2005 - 400 с.
5. Костюков Б.В. Информативность и надежность тестов технической и физической подготовленности волейболисток / Б.В.Костюков, А.П.Гольцов, А.П. Тарасенко //Точностные движения в спортивных играх. - Волгоград, 2006.-С.74-83.
6. Осадчий О.В. Вплив спеціальних засобів навантаження на стан технічної майстерності волейболістів різних вікових груп / О.В.Осадчий: Автореф. дис....к.фіз.вих. – Харків, 2007. 24 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Проходовский Р. Я. Структура физической подготовленности и развитие двигательных способностей юных волейболистов : автореф. дис. кан.пед. наук :13.00.04 / Р. Я. Проходовский. Малаховка, 2004.-25 с.